

# YOGA



Våren 2022

## Vårterminen startar måndag 14/3

Nu ser jag framemot en vår med Dig o yoga!

HjärteRummet Yoga på Sjövinden kommer under våren fortsatt att erbjuda öppna yogaklasser. Föranmälan gäller till varje pass. Det finns 16 platser / pass. Vid färre än 3 anmälda så blir passet inställt. Du bokar din plats genom att skicka ett sms med ditt namn/dag/ pass eller ringa mig på tel.070-309 55 57 och invänta sedan sms med bekräftelse på din bokning. Du kan boka dig **tidigast 2 dagar innan** aktuellt pass och **senast 2 timmar innan** passet, (undantag, onsdagspasset kl.10, **anmälan senast tisdag kl.20.**) Om du vet att du fått förhinder och inte kan delta, vänligen meddela så snart som möjligt så att någon annan kan få tillgång till platsen. Du tar med dig egen yogamatta, filt och vid behov en kudde, samt egen vattenflaska. (Tillhandahåller engångsskydd om du vill lägga under din matta.) Nya intresserade är välkomna att kostnadsfritt ”prova på” ett yogapass efter överenskommelse.

### SCHEMA YOGAKLASSER

V.11-V.22

Uppehåll v.16 påsklov samt inga yogapass onsdag 18/5 samt onsdag 25/5 ( Sjövinden uthyrd)

Måndagar 17.30-18.45 samt  
19.15-20.30

Onsdagar 10.00-11.15 samt  
16.30-17.45

Klippkort 10 ggr. 995:- 5 ggr. 550:- ( personligt gäller 1 år ) För er som redan köpt klippkort och p.g.a corona haft uppehåll, förlängs kortet efter överenskommelse.). Enstaka yogapass 150:-

### TILLSAMMANS SKAPAR VI ENERGI, BALANS,STILLHET O MEDVETENHET

....så varmt och hjärtligt välkommen!

Jag, Anne Nordlöf är utbildad och certifierad Livsyogalärare 2012, av yogalärare Tomas Frankell, en av Sveriges pionjärer inom yoga. Tomas Frankell startade Sveriges första kundaliniyoga lärarutbildning redan på 80-talet.

*” Livsyoga handlar om att tända vår inre glöd varje dag. Att fylla oss med ny kraft, ny energi så att vi kan möta vardagen med balans och medvetenhet. Livsyogan erbjuder många olika yogapass. De har alla sitt specifika fokus t ex att stärka immunförsvaret, vitalisera ryggen eller skapa centrering. Det gemensamma målet för alla yogapass är att harmonisera kropp och själ. ”*

*Vilken effekt har yogan?*

*Mängder av forskning visar idag på yogans positiva hälsoeffekter.*

- Ökad stresstålighet
- Förbättrat immunförsvaret
- Balanserar blodtryck
- Förbättrad matsmältning

- *Starka, smidiga och uthålliga muskler*
- *Mer energi*
- *Centrering*
- *Ökad närvarokänsla*
- *Tydliga gränser*
- *Ett lugnare sinne*



***Yoga är hälsa för kropp o själ - väl mött på mattan!***

***Anne Nordlöf 070-309 55 57 [anne@hjarterummet.nu](mailto:anne@hjarterummet.nu)  
Sjövinden Hantverksmagasinet Spårgatan 1 1 tr. upp i hamnen Arvika***